Ultrasport

Racer 100

Mode d'emploi

www.ultrasport.net

http://www.facebook.com/Ultrafit.Ultrasport.Ultratec

Fabricant

Summary Handels- und Dienstleistungs GmbH
Feldmannstrasse 1
25524 Itzehoe
Allemagne

ultrafit@summary-company.com
www.ultrasport.net

Le fabricant ne cesse de perfectionner ses produits et ses modèles.
C’est pourquoi, nous vous saurions gré de bien vouloir accepter les modifications techniques éventuellement apportées. Les photos, données et autres descriptions indiquées dans le présent mode d’emploi ne sont donc pas contractuelles.

Toute représentation, reproduction ou traduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement écrit du fabricant, est illicite.
Tous droits, en vertu du droit d’auteur, sont réservés expressément au fabricant.

Sous réserve de modification.

Sommaire

Consignes de Sècuritè	4
Avant de Commencer L`entraînement	5
Liste du matèriel fourni	6
Instructions de montage	7
Fonctions de l`ordinateur	10
Consignes D`entraînement	11
Èchauffement	12
Bon de garantie	13

Consignes de Sécurité

ATTENTION :
Avant toute utilisation de votre ULTRASPORT Racer 100, veuillez lire les consignes de sécurité ci-dessous !

Pour éviter toute blessure sérieuse, veuillez respecter les consignes suivantes :

1. Posez votre le ULTRASPORT Racer 100 sur une surface stable et plane.
2. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
3. Le ULTRASPORT Racer 100 n'est pas adapté pour les personnes pesant plus de 110 kg.
4. Le ULTRASPORT Racer 100 ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
5. Faites attention de ne pas perdre l'équilibre au moment d'utiliser, d'enjamber, de régler ou de monter sur le ULTRASPORT Racer 100. Une chute pourrait provoquer de graves blessures.
6. N'utilisez le ULTRASPORT Racer 100 que de la façon décrite dans ce manuel d'utilisation.
7. Descendez impérativement du ULTRASPORT Racer 100avant de procéder au réglage de la selle.
8. Avant l'entraînement, pensez à vous échauffer en effectuant des étirements appropriés.
9. Avant chaque utilisation, vérifiez le niveau de serrage des vis, écrous, poignées et pédales.

ATTENTION

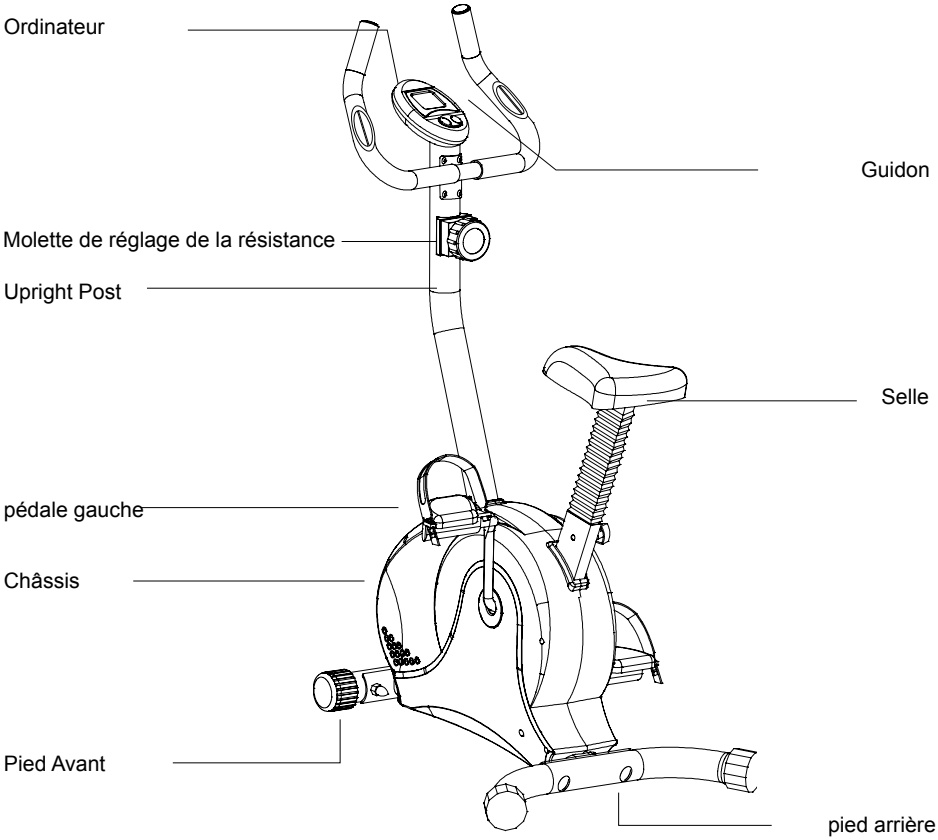
Avant de commencer un programme d'entraînement ou de fitness, consultez votre médecin pour écarter tout risque pour la santé. Cela est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, n'avez jamais pratiqué de sport, êtes enceinte ou souffrez de problèmes de santé.

Avant de Commencer L’entraînement

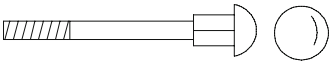
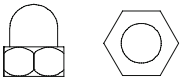
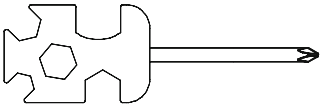
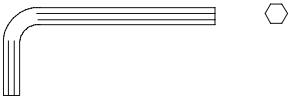
Vous avez choisi le ULTRASPORT Racer 100 et nous vous en remercions.
Le ULTRAFIT Racer 100 est un appareil d’entraînement de haute qualité
qui vous aidera à améliorer votre condition physique et votre bien-être en général.

Il est de notoriété publique, qu’une activité sportive régulière influe positivement sur le niveau de performance physique et mentale. Mais notre quotidien stressant nous laisse souvent peu de temps pour pratiquer une activité physique. Le vélo d’appartement pliant représente une solution confortable et simple d’améliorer votre condition physique et d’adopter un style de vie plus sain. Avant de continuer la lecture, attardez-vous sur le schéma ci-dessous et les différentes composantes de l’appareil.

- Lisez attentivement ce manuel d’utilisation avant de commencer votre entraînement sur le ULTRASPORT Racer 100.



Liste du matériel fourni

N°	Description	Quantité	N°	Description	Quantité
17	 Boulon à tête ronde (M8 x 60mm)	4	18	 Boulon à chapeau (M8)	4
55	Vis (M8 x 15mm)	8	19	Rondelle cintrée (ø8 x ø19)	12
 Tournevis		1	 Clé Allen		1

NOTE :

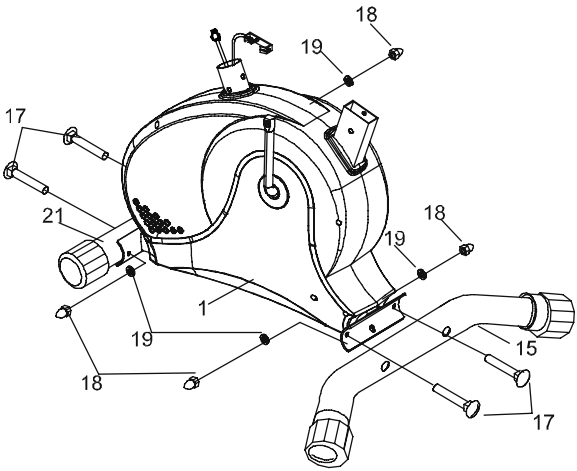
Les pièces décrites sont suffisantes pour assembler votre appareil The described parts are all you need to assemble this machine.

Avant de commencer le montage, vérifiez que toutes les pièces sont présentes à la livraison.

Instructions de Montage

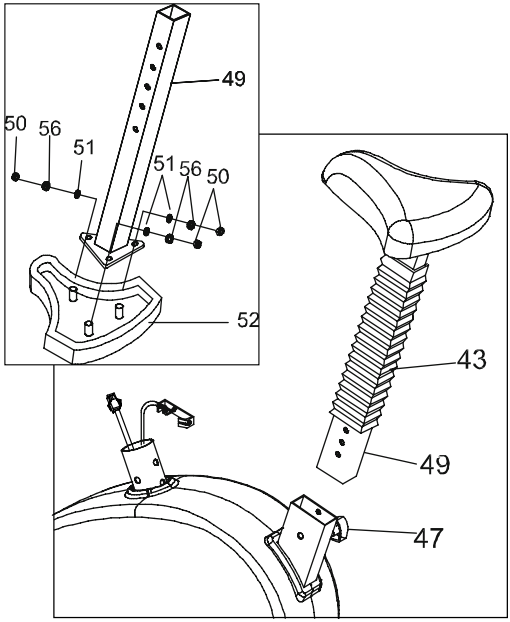
Étape 01

- Fixez le pied stabilisateur (21) avant et arrière (15) au chassis principal à l'aide de quatre boulons à tête ronde (17), rondelles (19) et boulons à chapeau (18).



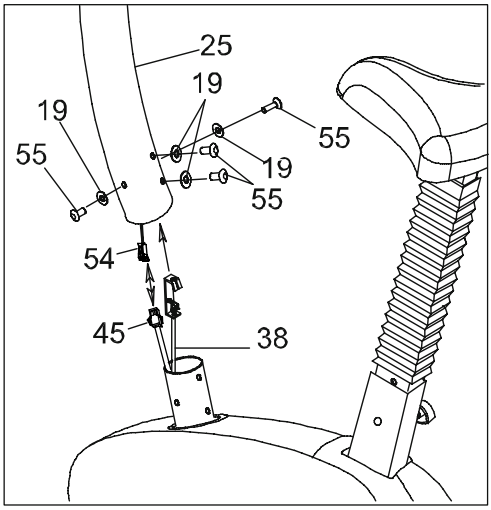
Étape 02

- Fixez-la selle (52) sur la tige de selle (49) avec les écrous et les rondelles (50, 56, 51).
- Placez la gaine plissée (43) sur la tige de selle (49) puis introduisez la tige de selle (49) dans le châssis principal (1). Fixez-la à la hauteur souhaitée à l'aide du bouton de réglage de la selle (47).



Etape 03

- Reliez le câble du capteur (54) au câble (45) situé sur le châssis principal (1).
- Tirez délicatement le câble tendeur vers le haut et insérez-le dans la tige du guidon (25). Fixez la tige du guidon (25) à l'aide de trois vis (55) et de rondelles cintrées (19)



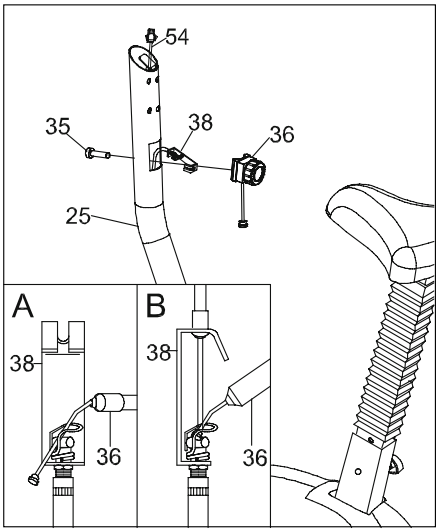
Étape 04

- Tirez le câble tenseur (38) hors de l'ouverture située sur la tige du guidon (40) et branchez-le sur la molette de réglage de la résistance (36) (voir illustr. A et B).

Fig. A :
Placez l'extrémité du câble (36) dans le crochet à mousqueton.

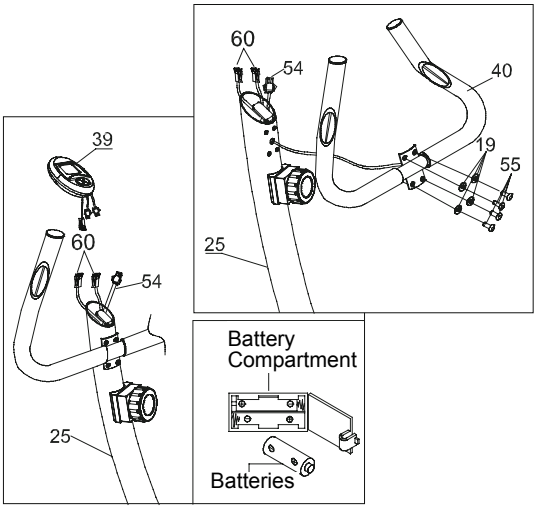
Fig. B :
Tirez le bouton vers l'extérieur et introduisez l'extrémité du câble (36) dans l'échancrure du dispositif d'ancrage.

- Insérez le bouton de réglage de la tension (36) dans la tige du guidon (25) et fixez-le à l'aide de vis (35). Pour augmenter la tension, tourner le bouton de réglage (36) dans le sens des aiguilles d'une montre et vice versa.



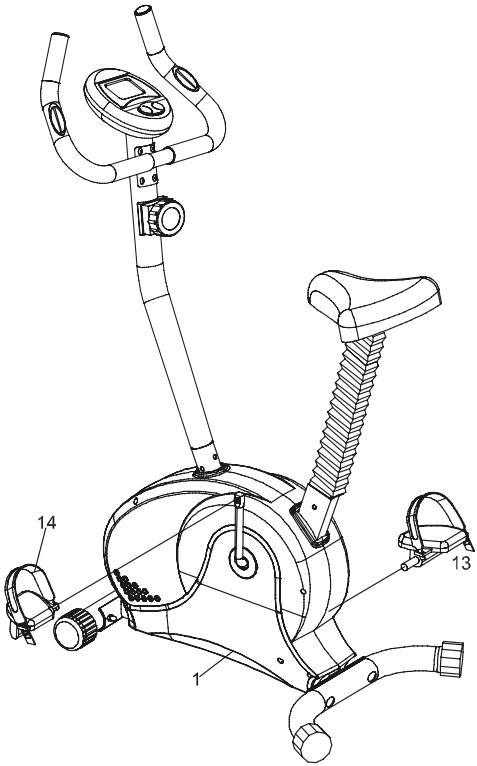
Etape 05

- Fixez le guidon (40) sur la tige du guidon (25) à l'aide des vis (55) et des rondelles (19).
- Ouvrez le compartiment à piles au dos de l'ordinateur et placez deux piles AA dans le logement.
- Reliez la fiche mâle du câble du capteur(54) à l'ordinateur (39) et connectez respectivement les câbles sur l'ordinateur (39). Fixez l'ordinateur (39) sur la tige du guidon (25) avec deux vis (71).



Étape 06

- Fixez la pédale gauche (13 L) et la pédale droite (14 R) sur la manivelle (« L » indique le côté gauche, « R » le côté droit)



Vérifiez

le niveau de serrage des vis et des boulons avant d'utiliser l'appareil.

Fonctions de l’ordinateur

TOUCHES DE FONCTION

MODE :

1. La touche « MODE » vous permet de sélectionner les fonctions affichées sur l’écran principal et la fonction qui clignote sur le bas de l’écran.
2. En appuyant sur « MODE » pendant 2 secondes, toutes les fonctions se remettent à zéro.

SET :

Permet de sélectionner les fonctions TIME (durée), DISTANCE (distance parcourue), CALORIE (calories), PULSE (pulsations).

RESET :

Cette touche permet à l’utilisateur de remettre à zéro chacune des fonctions TIME, DISTANCE, CALORIE et PULSE. En maintenant la touche enfoncée pendant 4 secondes, toutes les fonctions sont remises à zéro et l’utilisateur peut entrer ses propres valeurs pour l’entraînement. (Pendant le remplacement des piles, les fonctions peuvent également se remettre à zéro).

FONCTIONS

SCAN	L'ordinateur effectue automatiquement un balayage toutes les 6 secondes entre les fonctions SCAN → SPEED → RPM (si disponible) → TIME → DISTANCE → CALORIE → PULSE → SCAN.
SPEED	Affiche la vitesse d'entraînement actuelle, la vitesse maximum étant de 99,9 km/ml.
RPM (si disponible)	Affiche les tours par minute actuels. Les fonctions Rpm et Speed alternent toutes les 6 secondes après le début de l'entraînement.
TIME	Comptabilise la durée totale de l'entraînement comprise entre 00:00 et 99:59. En appuyant sur les touches « UP » et « DOWN », vous pouvez sélectionner la durée d'entraînement souhaitée par paliers de 1:00 minute. L'ordinateur compte alors à rebours en émettant un signal sonore pendant 8 secondes.
DISTANCE	Comptabilise la distance parcourue durant l'entraînement comprise entre 0.00 et 99,99km/ml au maximum, par paliers de 0,01 Km/ml. En appuyant sur les touches « UP » et « DOWN », vous pouvez sélectionner la distance souhaitée pour l'entraînement par paliers de 0,5Km/ml. L'ordinateur compte alors à rebours jusqu'à atteindre la distance indiquée puis comptabilise la distance supplémentaire parcourue en émettant un signal sonore pendant 8 secondes.
CALORIE	Affiche la consommation calorique pendant l'entraînement comprise entre 0 et 9999 calories au maximum, par paliers de 1 calorie. En appuyant sur les touches « UP » et « DOWN », vous pouvez déterminer par paliers de 10 calories un nombre de calories compris entre 0 et 9999 au maximum à éliminer pendant l'entraînement. L'ordinateur compte alors à rebours jusqu'à atteindre la consommation calorique souhaitée puis comptabilise les calories supplémentaires consommées en émettant un signal sonore pendant 8 secondes. (La consommation calorique est donnée à titre indicatif et ne saurait être utilisée à des fins médicales).
PULSE	L'écran affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur pendant l'exercice. *Poignées munies de capteurs. Description de la fonction :* *Pendant l'entraînement, votre fréquence cardiaque (BPM) actuelle s'affiche sur l'écran. En début d'entraînement, il convient de tenir les poignées avec les deux mains. Après 30 ou au plus 60 secondes, votre fréquence cardiaque s'affiche sur l'écran LCD-* *Si vous tenez les poignées avec une main seulement, la fréquence cardiaque ne pourra plus être établie. Pour permettre de déterminer votre fréquence cardiaque de manière précise, il est conseillé de garder les deux mains sur le guidon pendant l'entraînement. Vous avez la possibilité de sélectionner une fréquence cardiaque maximale sur l'ordinateur. En cas de dépassement de cette valeur limite, un signal sonore retentit pour prévenir l'utilisateur.*

NOTE

1. L'écran s'éteint automatiquement si l'ordinateur ne reçoit aucun signal pendant 4 secondes. Toutes les fonctions sont mémorisées. En appuyant sur une touche quelconque ou en recommençant à pédaler, l'affichage revient.
2. En cas d'affichage erroné sur l'écran, changez les batteries.
3. Type de batteries : 2 x 1,5V UM-3 ou AA.

Consignes D'entraînement

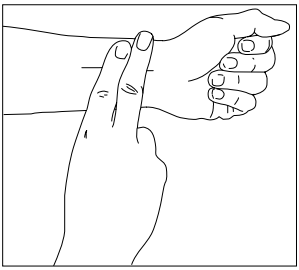
L'entraînement avec le ULTRASPORT Racer 100 devra se faire en tenant compte de votre condition physique. Si vous n'avez pas pratiqué de sport pendant plusieurs années ou souffrez d'une surcharge pondérale importante, il faudra démarrer l'entraînement à un niveau faible et augmenter progressivement la durée des séances (quelques minutes par unité d'entraînement par ex.).

Au début, vous ne pourrez probablement vous entraîner que quelques minutes dans votre zone d'exercice personnelle ; mais ne vous découragez pas, après seulement 6 à 8 semaines d'entraînement, votre condition physique s'améliorera nettement. Il vous faudra probablement plus longtemps pour ressentir une amélioration plus sensible de votre condition. Ne perdez pas patience ; continuez votre entraînement à votre rythme. Après quelque temps, vous pourrez vous entraîner 30 minutes sans interruption sur votre ULTRASPORT Racer 100. Plus votre performance augmente, plus vous augmentez votre zone d'exercice et plus l'entraînement sera difficile !

- Demandez à votre médecin de contrôler l'équilibre de votre programme d'entraînement et d'alimentation.
- Démarrez votre programme d'entraînement progressivement en vous fixant des objectifs réalistes, entérinés par votre médecin.
- Prenez votre pouls régulièrement. Déterminez la fréquence cardiaque optimale à atteindre en tenant compte de votre âge et de votre condition physique.
- Placez votre vélo d'appartement pliant sur une surface solide et plane en prévoyant 1 m d'espace libre autour de l'appareil.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Pour un résultat optimal, vous devriez toujours choisir la meilleure intensité d'entraînement. Votre fréquence cardiaque servira de référence pour la déterminer. Pour un entraînement efficace en zone anaérobie, ne dépassez pas 70 à 80 pour cent de votre fréquence cardiaque maximale. Cette valeur correspond à votre zone d'exercice personnelle. Vous pouvez la déterminer à l'aide du tableau ci-contre. Il contient les valeurs correspondant aux personnes de tout âge débutant l'entraînement ou déjà bien entraînées.



Au cours des premiers mois de votre entraînement, votre fréquence cardiaque devrait se situer à la limite inférieure de votre zone d'exercice personnelle. Vous pourrez ensuite augmenter progressivement l'intensité de l'entraînement de manière à placer votre fréquence cardiaque à un niveau intermédiaire de votre zone d'exercice.

Pour prendre votre pouls, arrêtez l'entraînement ; continuez à pédaler lentement ou marchez dans la pièce en plaçant deux doigts sur votre poignet. Comptez les pulsations pendant 6 secondes puis multipliez le résultat par 10 pour obtenir le nombre de pulsations actuel. Si votre cœur bat par exemple 14 fois en 6 secondes, votre fréquence cardiaque est de 140 pulsations par minute. (Le pouls est pris pendant 6 secondes car la fréquence cardiaque diminue nettement après l'entraînement). Adaptez votre entraînement de façon à placer votre fréquence cardiaque dans votre zone d'exercice personnelle.

Age	Zone d'exercice (pulsations/minute) débutant	Zone d'exercice (pulsations/minute) personne entraînée
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

Échauffement

Demandez à une personne qualifiée de vous initier aux mouvements d'étirement et d'échauffement pour éviter d'emblée les erreurs qui pourraient nuire à votre santé.
Chaque unité d'entraînement devrait se dérouler en plusieurs phases : une phase d'échauffement (warm-up) - une phase d'entraînement - une phase de détente (cool-down) permettant d'éviter les blessures et les courbatures.

1. Phase d'échauffement
5 à 10 minutes de gymnastique et de stretching (étirements) préparent l'organisme à l'entraînement qui va suivre. Un bon échauffement augmente la température corporelle, la fréquence cardiaque et la circulation sanguine.
5 à 10 minutes d'entraînement modéré à faible résistance sur l'ergomètre.

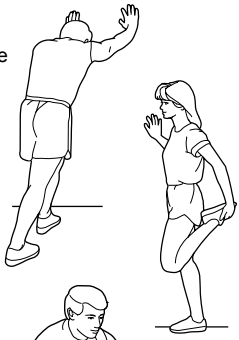
2. Phase d'entraînement
20 bis 30 minutes d'entraînement intensif mais pas excessif : la fréquence cardiaque ne dépasse pas le la zone d'exercice. (Attention : pendant la première semaine d'entraînement, une séance de devrait pas dépasser 20 minutes avec une fréquence cardiaque maintenue dans la zone d'exercice).

3. Phase de détente
5 à 10 minutes de gymnastique et de stretching (étirements) pour permettre à la musculature de se détendre et éviter les courbatures.

Fréquence d'entraînement
Pour conserver ou améliorer votre condition physique, prévoyez trois séances par semaine espacées d'au moins
un jour de repos.
Après quelques mois d'entraînement régulier, vous pouvez augmenter le nombre de séances à cinq par semaine. La clef du succès réside dans l'intégration de votre entraînement dans votre vie quotidienne et dans le plaisir qu'il vous procurera.

Étirements
1. Touchez vos orteils
Penchez-vous en avant sans plier les genoux et sans contracter les épaules et le dos, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de vous pencher au maximum et tenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.

2. Extension des muscles à l'arrière de la cuisse
Asseyez-vous par terre et tendez la jambe droite. Repliez la jambe gauche jusqu'à ce que la plante de votre pied touche la face intérieure de votre cuisse droite. Penchez-vous en avant le plus possible et essayez de toucher les orteils de votre pied droit. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec la jambe gauche. Détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois de chaque côté.



3. Extension des muscles du mollet et du talon d'Achille
Appuyez vos mains contre un mur en plaçant votre pied droit le plus loin possible vers l'arrière sans fléchir le genou. Votre jambe gauche est pliée, elle se trouve à peu près au niveau de votre bassin. Basculez à présent votre hanche en direction du mur jusqu'à se sentir l'étirement dans votre mollet droit. Évitez de soulever le talon. Tenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec la jambe gauche. Puis répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.

4. Étirement du quadriceps et des muscles de la hanche
Appuyez une main sur le mur pour garder l'équilibre. Avec l'autre main saisissez votre pied et maintenez-le. Essayez de ramener le talon le plus près possible de la fesse. Tenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.

5. Étirement des muscles internes de la cuisse
Asseyez-vous parterre et repliez les jambes jusqu'à ce que la plante de vos pieds se touchent. Vos genoux pointent vers l'extérieur. Ramenez vos pieds le plus près possible de votre corps sans les soulever du sol. Appuyez vos genoux vers le bas. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.

Ultrasport

Racer 100

330400000010

Bon de garantie

En cas de dommage relevant de la garantie, veuillez contacter tout d'abord notre assistance en ligne ou nous écrire un e-mail.

Garantie de 2 ans

FR

Fabricant et S.A.V.

Summary GmbH

Tél. S.A.V. : 00800 880 880 08
E-mail : service.fr@ultrasport.net
Internet : www.ultrasport.net

http://www.facebook.com/Ultrafit.Ultrasport.Ultratec

Made in China